



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO MULTIPROFISSIONAL NA ATENÇÃO BÁSICA 2016

Renan Barszcz

Ampliar estilos de vida saudáveis de pessoas
diagnosticadas com síndrome metabólica
acompanhadas pela UBS Romulo Pazinato, Ponta
Grossa, Paraná

Florianópolis, Março de 2018

Renan Barszcz

Ampliar estilos de vida saudáveis de pessoas diagnosticadas
com síndrome metabólica acompanhadas pela UBS Romulo
Pazinato, Ponta Grossa, Paraná

Monografia apresentada ao Curso de Especialização Multiprofissional na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Girlane Mayara Peres
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Fátima Büchele

Florianópolis, Março de 2018

Renan Barszcz

Ampliar estilos de vida saudáveis de pessoas diagnosticadas
com síndrome metabólica acompanhadas pela UBS Romulo
Pazinato, Ponta Grossa, Paraná

Essa monografia foi julgada adequada para
obtenção do título de “Especialista na aten-
ção básica”, e aprovada em sua forma final
pelo Departamento de Saúde Pública da Uni-
versidade Federal de Santa Catarina.

Profa. Dra. Fátima Büchele
Coordenadora do Curso

Girlane Mayara Peres
Orientador do trabalho

Florianópolis, Março de 2018

Resumo

Ponta Grossa é a quinta maior cidade do estado com 341 mil habitantes, localizada no centro do estado. Na Unidade Básica de Saúde Rômulo Pazinato no bairro do Nova Rússia parte da população possui níveis elevados de triglicerídeos, colesterol, glicemia obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial, depressão e transtorno de ansiedade. Nesse sentido, o objetivo do trabalho é ampliar estilos de vida saudáveis de pessoas diagnosticadas com síndrome metabólica acompanhadas pela UBS Romulo Pazinato, Ponta Grossa-PR. Para isso serão realizadas caminhadas diárias e em grupo de aproximadamente 30 minutos pelo bairro, junto com a equipe da ESF. Estudos apontam que exercícios regulares como caminhada diária, em média 150 minutos por semana pode contribuir significativamente para esta doença. Com isso o município irá economizar com medicamentos de uso contínuo, exames de rotina, consultas com especialistas e até mesmo cirurgias. Isso contribuirá também para a mudança no estilo de vida e uma vida saudável para os pacientes sem um custo financeiro alto para que o município precise investir para implantar este trabalho.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus, Doenças Metabólicas, Estratégia Saúde da Família, Hipertensão, Psicotrópicos

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	11
2.1	Objetivo geral	11
2.2	Objetivos específicos	11
3	REVISÃO DA LITERATURA	13
4	METODOLOGIA	17
5	RESULTADOS ESPERADOS	19
	REFERÊNCIAS	21

1 Introdução

A unidade básica de saúde (UBS) Rômulo Pazzinato, contexto do presente projeto de intervenção, encontra-se na comunidade Nova Rússia. Ela localiza-se na cidade de Ponta Grossa, estado do Paraná e possui, aproximadamente, 341 mil habitantes. Ponta Grossa é a quinta maior cidade do Paraná localizada no centro do estado a cidade conta com duas instituições públicas de ensino superior: Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) e Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). A cidade possui 84 escolas municipais de Ensino Fundamental de primeira a quinta série. Para os quatro anos restantes são 84 colégios estaduais, que também ofertam as três séries do ensino médio. Na UBS, a equipe acompanha, aproximadamente, 1288 pessoas com até 65 anos de idade, sendo 1037 com 15 anos ou mais, 23 são gestantes com pré natal em dia, 23 crianças menores de 2 anos sendo, 6 menores de 1 ano, 8 menores de 6 meses, e 3 menores de 4 meses todas com vacinações em dia.

Dentre as doenças acompanhadas pela equipe, a com maior incidência na comunidade é hipertensão arterial sistêmica (HAS), haja visto que em maio/2017 havia 46 hipertensos em seguida os diabéticos (DM) que são 21, os quais além de medicá-los indica-se atividade física e acompanhamento. A equipe realiza cuidado domiciliar de 13 pacientes, destes, 11 são homens e 2 mulheres, com idade entre 64 a 99 anos. Identificou-se que em relação ao perfil das pessoas que fazem uso de medicamentos psicotrópicos, 80% são viúvas(o), divorciadas (solteiras) e fazendo amizade próximo ao seu domicílio, apresentando uma clara necessidade de ampliação de sua rede pessoal, e espaços de lazer. As queixas mais comuns que faz as pessoas procurarem atendimento na UBS são DM e HAS descompensada, infecção urinária e fibromialgia, entre outras com menos frequência como, sinusite, pneumonia, amigdalite, enxaqueca, entre outras. Identificou-se que dentre as pessoas diagnosticadas com HAS e DM, 70% estão com IMC elevado. Apesar da alta prevalência das pessoas com diabetes e hipertensão arterial e da alta procura dessas pessoas à UBS, não há um acompanhamento sistematizado ou uma terapêutica realizada de forma adequada. Nesse sentido, o presente trabalho pretende controlar os níveis de triglicérides, colesterol, glicemia e obesidade em pacientes portadores de: DM, HAS, Depressão e transtorno de ansiedade, acompanhados na UBS Romulo Pazzinato, Ponta Grossa-PR.

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

Ampliar estilos de vida saudáveis de pessoas diagnosticadas com síndrome metabólica acompanhadas pela UBS Romulo Pazinato, Ponta Grossa-PR

2.2 Objetivos específicos

- Planejar com a equipe de saúde estratégias de intervenção para diminuir os índices lípidicos de triglicérides, colesterol, glicemia e obesidade de pessoas portadoras de diabetes mellitus, hipertensão arterial, depressão e transtorno de ansiedade;
- Identificar os conhecimentos, representações e práticas dos pacientes hipertensos da comunidade sobre a hipertensão;
- Ampliar a rede pessoal significativa dessas pessoas;
- Criar possibilidades de realização de atividades físicas para diminuir índices lipídicos e obesidade.

3 Revisão da Literatura

Síndrome Metabólica (SM) é um transtorno complexo representado por um conjunto de fatores de risco cardiovascular, usualmente relacionados à deposição central de gordura e à resistência à insulina, devendo ser destacada a sua importância do ponto de vista epidemiológico, responsável pelo aumento da mortalidade cardiovascular estimada em 2,5 vezes. (BRANDÃO; SIMÃO; GUIMARÃES, 2017)

- **Formas de tratamento não medicamentoso.**

Diversas formas de tratar a síndrome metabólica sem o uso de medicamentos tem grandes resultados, com terapias, cuidados profissionais. Com o auxílio de profissionais da nutrição são as formas mais utilizadas em pacientes com a síndrome, com a ingestão de quantidades balanceadas de alimentos e vitaminas, o paciente consegue obter resultados maiores na perda de peso e circunferência abdominal, o que faz com que a gordura visceral também seja diminuída de forma significativa, diminui as concentrações plasmáticas de glicose e triglicerídeos, com isso tem uma redução aos fatores de risco para desenvolvimento de DM 2 e DCV.

O tratamento nutricional deve focar no controle glicêmico como qualquer outro fator que traga riscos cardiovasculares, tendo objetivo primário limitar a ingestão de alimentos com índice de gordura saturada, que tenham alto índice de açúcar, e em seguida controlar a alimentação de carboidratos. (COSTA, 2008)

A revista *Boa Forma*, da editora Abril, em 2016, trouxe algumas dicas para adotar um estilo de vida saudável.

1º passo – Fazer um diário alimentar, uma ótima alternativa para saber onde pode estar exagerando no modo de se alimentar, durante uma semana, anotar todas as refeições feitas, inclusive os deslizes, assim na próxima semana, de modo prático pode repetir as refeições com alguns cortes nos exageros.

2º passo – Traçar objetivos, reeducando a rotina, alinhando a alimentação com alguns exercícios físicos, traçar um objetivo principal. Manter um foco com objetivos de curto, médio e longo prazo.

3º passo – Usar as redes sociais a seu favor, uma excelente alternativa de inspiração, atualmente vários famosos e blogueiros expõem suas conquistas de como chegaram a ter uma vida *fitness*, mostrando os modos que seguem, como conseguiram, assim provando que é possível com força de vontade alcançar os objetivos mais distantes.

4º passo – Fazer exames, os exames de sangue conseguem mostrar para seu médico ou nutricionista se o seu organismo está precisando de alguma vitamina específica, assim podendo dar dicas de alimentos ou suplementos a ser ingerida em paralelo a sua dieta. (AMORIM, 2016)

- **Dados epidemiológicos de síndrome metabólica no Brasil.**

Para a população brasileira, ainda não se têm dados suficientes para uma melhor análise sobre síndrome metabólica (SM), não tendo sido encontrados dados referentes à população desejada na pesquisa. Porém, em outro estudo realizado na população de nipo-brasileiros (os brasileiros descendentes de japoneses) de meia idade, a SM ficou em torno de 47% para o sexo masculino e 53% para o sexo feminino.

Para dados epidemiológicos o Ministério da Saúde destacou os seguintes pontos:

- A obesidade aumenta com o avanço da idade. Mas mesmo entre os mais jovens, de 25 a 44 anos, atinge indicador alto: 17%.
- Em 2009, 30,3% da população fazia exercícios por pelo menos 150 minutos por semana, já em 2016 a prevalência foi de 37,6%.
- Hipertensão arterial cresceu de 14,2% o numero de pessoa que foram diagnosticada por hipertensão
- Passou de 22,5% em 2006 para 25,7% em 2016 diabetes cresceu de 61,8% o numero de pessoas diagnosticada com diabetes passou de 5,5% em 2006 para 8,9% em 2016 obesidade cresceu de 60% em dez anos de 11,8% em 2006 para 18,9% em 2016.(SAÚDE, 2017)

- **Políticas públicas existentes sobre Síndrome Metabólica.**

Com a finalidade de ajudar no combate contra a obesidade, sedentarismo e outros males contemporâneos, o Estado desenvolveu as chamadas “academias ao ar livre”, iniciando na capital do estado do Paraná, Curitiba, e logo se espalhando por todo o estado em diversas praças, facilitou e motivou as pessoas que muitas vezes deixavam de fazer qualquer exercício por falta de oportunidade, sendo uma atividade totalmente independente de horário vêm tendo grandes resultados com o projeto criado.(CURITIBA, 2017) A Academia ao Ar Livre visa a melhoraria da condição física, qualidade de vida e a saúde das pessoas. Os equipamentos das Academias ao Ar Livre não têm peso e usam apenas a força do corpo para exercícios de musculação e alongamento. Trata-se de um sistema que se adapta ao usuário utilizando o peso do próprio corpo, criando resistência e gerando benefício personalizado, independente de idade, peso e sexo. São indicados para maiores de 12 anos e principalmente para pessoas da terceira idade, que perdem naturalmente um pouco da força muscular com o passar dos anos, mas podem ser usados por qualquer pessoa, funcionando como uma academia de ginástica ao ar Livre.(LARGO, 2017)

- **Conceitos principais de conclusão.**

Através do estudo, pode-se constatar que com o aprofundamento de pesquisas sobre a síndrome metabólica tem cada vez mais crescido o numero de pessoas que sofrem pelas

causas da síndrome, caso que preocupa é estar presente entre os adolescentes, mudança no estilo de vida, na alimentação, e atividades físicas, ainda são os meios de tratamento que mais apresentam resultados positivos, em casos extremos deve-se adotar um tratamento medicamentoso ou até mesmo cirúrgico, levando em conta a idade e as condições físicas e psicológicas do paciente.

4 Metodologia

A intervenção será realizada para pessoas com índices de triglicerídeos, colesterol, glicemia e obesidade de pessoas portadoras de diabetes melitos, hipertensão arterial, depressão e transtorno de ansiedade. Será realizada caminhada de aproximadamente 30 minutos diário pelo bairro e com intuito de motivar outras pessoas a participar das atividades propostas. Para isso, será reunido o maior numero possível de pessoas da área do Nova Rússia, nas visitas domiciliar, as ACS aplicará um formulário onde vai ter perguntas sobre o perfil do paciente como idade, escolaridade, estado civil, histórico familiar, medicamentos utilizados, contexto de vida atual, entre outros, e também se os mesmos tem interesse em praticar a caminhada com a equipe. Iniciaremos a atividade com o mínimo de 10 pessoas e chegar ao máximo possível, se necessário for, até trocar de local a caminhada, para que o maior numero de pessoas seja acolhida. A caminhada ocorrerá em uma praça próximo a UBS, chamada praça dos bichos, que terá inicio da caminhada por volta das 17 horas sentido UBS, que tem cerca de 1 km de distancia. Passar a informação da caminhada será realizado pelos agentes comunitários de saúde, instruções e avaliações das condições para pratica do exercício será realizada por um medico e acompanhamento da caminhada da praça até a UBS será com os técnicos enfermeiros médicos. Planejar com a equipe de saúde nas reuniões que fazemos mensalmente, como os pacientes estão aceitando a ideia da caminhada, quantos aceitaram a participar da atividade, e por que aceitaram, e quais não aceitaram, e o porque da recusa, saber qual motivo e explicar o máximo possível do benefícios que trará. Será realizado acolhimento pelo médico explicando para os pacientes a importância do exercício físico no cotidiano e os resultados que podem trazer, como diminuir os índices de triglicerídeos, colesterol, glicemia e obesidade de pessoas portadoras de diabetes melitos, hipertensão arterial, depressão e transtorno de ansiedade, entre outras enfermidades. CRONOGRAMA Planejamento com a equipe (reuniões) - 04/09 - 08/09. Informar os pacientes sobre a caminhada: 11/09 - 29/09 Realizar o acolhimentos para explicar a importância da caminhada - 02/10 - 06/10 Iniciar as atividades - 9/10 as 17 hrs.

5 Resultados Esperados

Após a implantação do projeto de intervenção, espero obter resultados como a economia de medicamentos para o município, economia para que os pacientes não necessitem de especialistas, diminuir os índices de triglicédeos, colesterol, glicemia e obesidade de pessoas portadoras de diabetes mellitus, hipertensão arterial, depressão e transtorno de ansiedade. E provar que com a mudança no estilo de vida e uma vida saudável como a caminhada diária, pode trazer inúmeros resultados benéficos e a cura de várias doenças.

Referências

- AMORIM, M. *8 passos para adotar um estilo de vida saudável*. 2016. Disponível em: <<http://boaforma.abril.com.br/dieta/8-passos-faceis-para-voce-adotar-um-estilo-de-vida-saudavel/>>. Acesso em: 01 Jul. 2017. Citado na página 13.
- BRANDÃO, A. P.; SIMÃO, A. F.; GUIMARÃES, V. C. C. *Sociedade Brasileira de Hipertensão*. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2005000700001>. Acesso em: 01 Ago. 2017. Citado na página 13.
- COSTA, N. *Nutrição básica e metabolismo*. São Paulo: Viçosa, 2008. Citado na página 13.
- CURITIBA, P. M. de. *Academia ao ar livre*. 2017. Disponível em: <<http://www.curitiba.pr.gov.br/conteudo/academia-ao-ar-livre-smelj/144>>. Acesso em: 23 Jul. 2017. Citado na página 14.
- LARGO, P. de Prefeitura de C. *PREFEITO MARCELO PUPPI ENTREGA ACADEMIA AO AR LIVRE NO JARDIM RONDINHA*. 2017. Disponível em: <<http://www.campolargo.pr.gov.br/site/noticias/id/3163>>. Acesso em: 31 Jul. 2017. Citado na página 14.
- SAÚDE, M. da. *Atividade Física*. 2017. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/ministerio-da-saude-divulga-dados-do-vigitel-2016/>>. Acesso em: 22 Jul. 2017. Citado na página 14.